

“パーソナルヘルスコーチングサービスでユーザーに寄り添い健康改善を応援” ネオファースト生命が提供する 健診結果改善サポートアプリ「Neo コーチ」をネオスが開発

JNSホールディングスの子会社であるネオス株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:池田 昌史、以下 ネオス)はこの度、第一生命グループのネオファースト生命保険株式会社(本社:東京都品川区、代表取締役社長:徳岡 裕士 以下ネオファースト生命)が提供する健診結果改善サポートアプリ「Neo コーチ」を開発いたしました。

ネオファースト生命では、個々人が抱える心身の悩みを解消し、一人ひとりの豊かな人生・自己実現に寄り添ったサポートに取り組む「Wellness※1プロジェクト」を推進しています。

第1弾企画としてこの度「Neo コーチ」の提供を開始し、アプリの企画から開発までをネオスが対応いたしました。



「Neo コーチ」は、健康診断を受けて改善すべき点が見えたものの、「何をしたらいいかわからない」「取り組みがなかなか続かない」といった身近な悩みに着目し、一人ひとりのライフスタイルに合わせた生活習慣の改善提案やフィードバックなどのサポートを行うアプリです。健診結果に対して何らかの課題や悩みを抱えている方に対し、「“かんたんで続く効果的なチャレンジ”を教えてくれる健康改善ペースメーカー」をコンセプトとしており、ユーザーが生活習慣や健診結果を入力することで、健康状態や注意すべき点などを分析し、一人ひとりにマッチした改善行動(チャレンジ)を提案します。

さらに、アプリ上のヘルスコーチにより「いつでも・どこでも・気軽に」コーチングを受けることが出来、日々のチェックや振り返りの下で取り組みを継続することで、自主性を育みながら習慣化へ導きます。ヘルスコーチングにおいては、専門家による監修のもとで「コーチとのリアルなコミュニケーション」を体現しており、ユーザーに寄り添いながら無理なく続けられる行動変容をサポートします。

▼「Neo コーチ」アプリイメージ



健診結果と生活習慣から異常値の検査項目や注意すべき疾病を分析



自分にぴったりのチャレンジを選択可能
ヘルスコーチとチャットでの活動報告を通じて取り組みの継続・習慣化をサポート



チャット内では健康に関するコンテンツも提供し健康リテラシーを高める



Neo コーチ専属ヘルスコーチ「ウェル美」

アプリ詳細・ダウンロードはこちら



<https://neofirstonelink.me/OGZm/shb8fudk>

《「Neo コーチ」アプリの特徴》 3つのユーザー体験



体験①自分にピッタリの「生活習慣改善取組み」がかんたんに選べる

- 健診結果数値と生活習慣を入力するだけで、異常値である検査項目や注意すべき疾病など健康状態の注意点に気付けます。
- 入力結果をもとに、食事・運動のカテゴリの中から一人ひとりに合わせた生活習慣改善に向けたチャレンジが提案されるので、自分にピッタリの「生活習慣改善取組み」がかんたんに選べます。

体験②ヘルスコーチのサポートで無理なく続けられる

- 健診結果の改善等の健康課題に対し、「自らの気づき→自主性を高める→行動の継続→習慣化」という行動変容のプロセスに沿って、一人ひとりに合った方法でサポートします。
- ヘルスコーチから提案されたチャレンジ項目の中から一つを選んで5日間サイクルで取り組み、ヘルスコーチが日々のチェックと最終日の振り返りで「自らの気づき」を促すプロセスを繰り返します。その結果、自分でもできるという自己効力感が高まり自主性が生まれ、行動の継続および習慣化へ導いていきます。
- 本来は対面で行うヘルスコーチングを、「Neo コーチ」はアプリ上で「いつでも・どこでも・気軽に」を続けることができます。

体験③身に付いた健康リテラシーで「なりたい自分」に変わる

- 「健康リテラシー」は、世界的に進行する「健康格差」への処方箋として、また国内でも健康経営銘柄認定基準に「健康リテラシー向上」が組み込まれる等、健康維持・増進に関する個人の能力として注目されています。「健康リテラシー」の「リテラシー」には本来の意味として知識を「活用できる」まで含まれており、「健康知識」と「健康行動」をセットで定着させるべきとネオファースト生命では考えています。
- 「健康リテラシー」を一気に習得することは困難であることから、予防医学・健康教育・ヘルスプロモーションが専門の福田洋医師や保健師の監修のもと、健康課題に合わせた「正しい知識&行動」のプロセスを繰り返すプログラムとすることで、少しずつ行動の定着、習慣化に導いていき、「健康リテラシー」を向上させる仕組みとしています。

国内屈指のヘルスコーチング専門家がノウハウを提供

現状、様々なヘルスケアサービスがあるものの、「行動が継続しにくい」ということが長く課題になっています。一方、ヘルスケアサービスの先進国である米国においては、近年数多くの企業が、「ヘルスコーチング技術^{※2}」を活用し、行動が継続しにくい人の行動変容にも成功しています。また、最近では、日本でも大手フィットネスクラブが「ヘルスコーチング技術」を活用する等、行動変容の成功事例が出ています。

「ヘルスコーチング技術」のポイントは、「無理なく続けられること」を発見し、「小さな成功体験」を積み上げることで、行動の継続へ導くコミュニケーションにあります。「Neo コーチ」では、日本国内においてヘルスケアサービス領域を熟知し、且つヘルスコーチングの要素を整理できる専門家である里見将史氏監修のもと、「ヘルスコーチとのリアルなコミュニケーション」を体現しています。

【監修者】



福田 洋（ふくだ ひろし）氏プロフィール
順天堂大学大学院医学研究科先端予防医学・健康情報
学講座 特任教授。

専門は予防医学、産業保健、健康教育・ヘルスプロモーション、ヘルスリテラシー。

働きざかり世代に有効で感謝される予防医療の確立を目指しており、企業、健保の現場スタッフが交流できる多職種産業保健スタッフの研究会「さんぽ会」を主催するなど多方面で活躍中。



里見 将史（さとみ まさふみ）氏プロフィール
株式会社スポーツ ディレクター
ヘルスコーチ（一般）生涯学習開発財団認定コーチ
食コンディショニングアドバイザー

ヘルスケアサービスの企画、開発、運用のサポートの現場を約25年以上経験。これまでにヘルスコーチングを活用したヘルスケアサービスの企画、開発、運用を数多くサポート。ヘルスケアサービスの領域を熟知し、オンライン、オフラインを含めてヘルスケアサービスにヘルスコーチングを組み込むことができるスペシャリスト。

※1 Wellness とは、「病気ではない状態であるヘルス(健康)を基盤として、豊かな人生や自己実現に向けて、何かに没頭・熱中している、生き甲斐を見つけているなど、心身の充実を感じている状態のこと」とネオファーストでは定義

※2 行動変容を支援するコミュニケーション技法。専門家が寄り添いながら対象者の自発的な行動を促し、最終的には一人でも行動を継続できる状況を作るサポートをする

今後もネオスはテクノロジーとコンテンツの融合により新たな価値を創出し、より便利で豊かな社会の実現に向けたサービスを提供してまいります。

＜JNS ホールディングスについて＞

【商号】JNS ホールディングス株式会社

【本社】東京都千代田区神田須田町 1-23-1 住友不動産神田ビル 2 号館

【上場市場】東京証券取引所 プライム市場（証券コード:3627）

【設立】2004 年 4 月

【代表者】池田 昌史

【URL】<https://www.jns.inc>

【グループ事業内容】

◆コネクテッドソリューション事業

深川のサプライチェーンを活用したコネクテッドデバイスの企画/開発/製造とデバイス・クラウド・ネットワーク一体型ソリューションの提供

◆ビジネスイノベーション事業

ソフトウェア開発、システムインテグレーション、AI、クラウド技術等を活用したビジネスイノベーションを実現するソリューション&サービスの提供

◆ライフデザイン事業

知育・教育、健康、マネー、エンターテインメント等におけるデジタルテクノロジーを活用したライフデザインサービスの提供

<ネオスについて>

【商号】ネオス株式会社

【本社】東京都千代田区神田須田町 1-23-1 住友不動産神田ビル 2 号館

【URL】<https://www.neoscorp.jp>

【代表者】池田 昌史

【事業内容】情報通信サービスおよびソフトウェア、コンテンツ開発

<このニュースリリース・素材の提供に関するお問合せ先>

JNS ホールディングス株式会社

担当： 経営管理部 広報チーム

Email: info@jns.inc

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町 1-23-1 住友不動産神田ビル 2 号館

<https://www.jns.inc/>

※記載されている社名、製品名、ブランド名、サービス名は、すべて各社の商標または登録商標です。